

生涯發展中的「性別」

胡丹毓 諮商心理師

經歷簡介

現職

加惠心理諮商文教基金會 兼任心理師
毛蟲藝術心理諮商所 兼任心理師
東吳大學健康暨諮商中心 兼任心理師
中原大學職涯發展中心 兼任職涯諮詢師

學歷

國立台灣師範大學教育心理與輔導所碩士

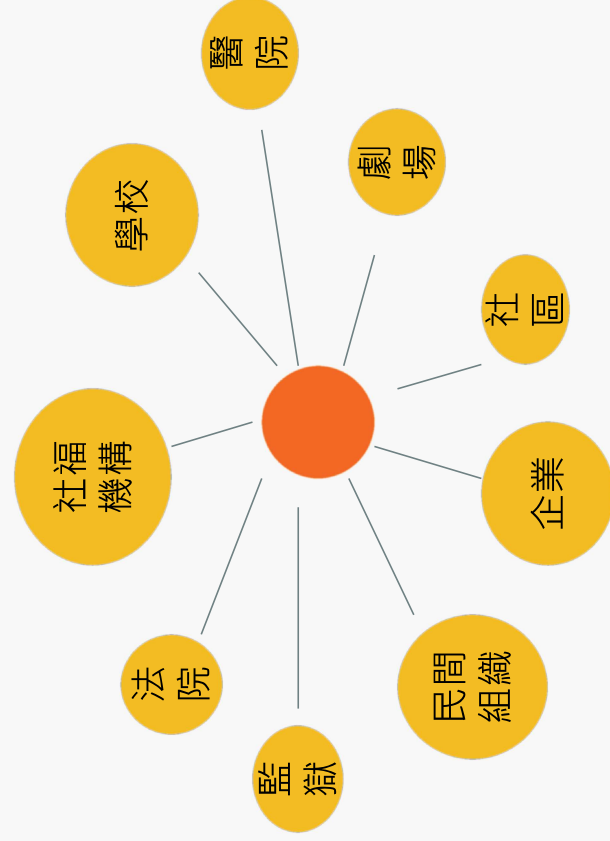
專業認證：心理劇

美國ABEPSGP心理劇導演/訓練師
台灣心理劇學會準訓練師

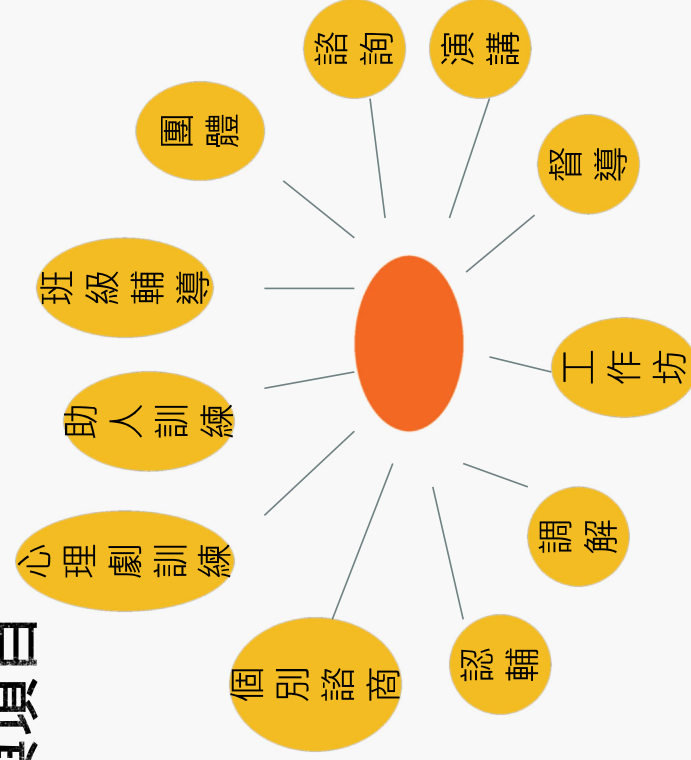
專長

心理劇，親密關係、性別/性議題、
家庭議題、青少年與成人自我探索、
情緒與壓力調適。

服務場域



形式與項目



架構

- 1. 社會價值觀下的性別議題
- 2. 生涯中的性別阻礙與影響
- 3. 性別困境討論與分享、因應
- 4. 生涯策略因應走向

探討性別角色發展的心理學理論

- 一、精神分析論
- 二、認知發展理論
- 三、社會學習論
- 四、性別基模論

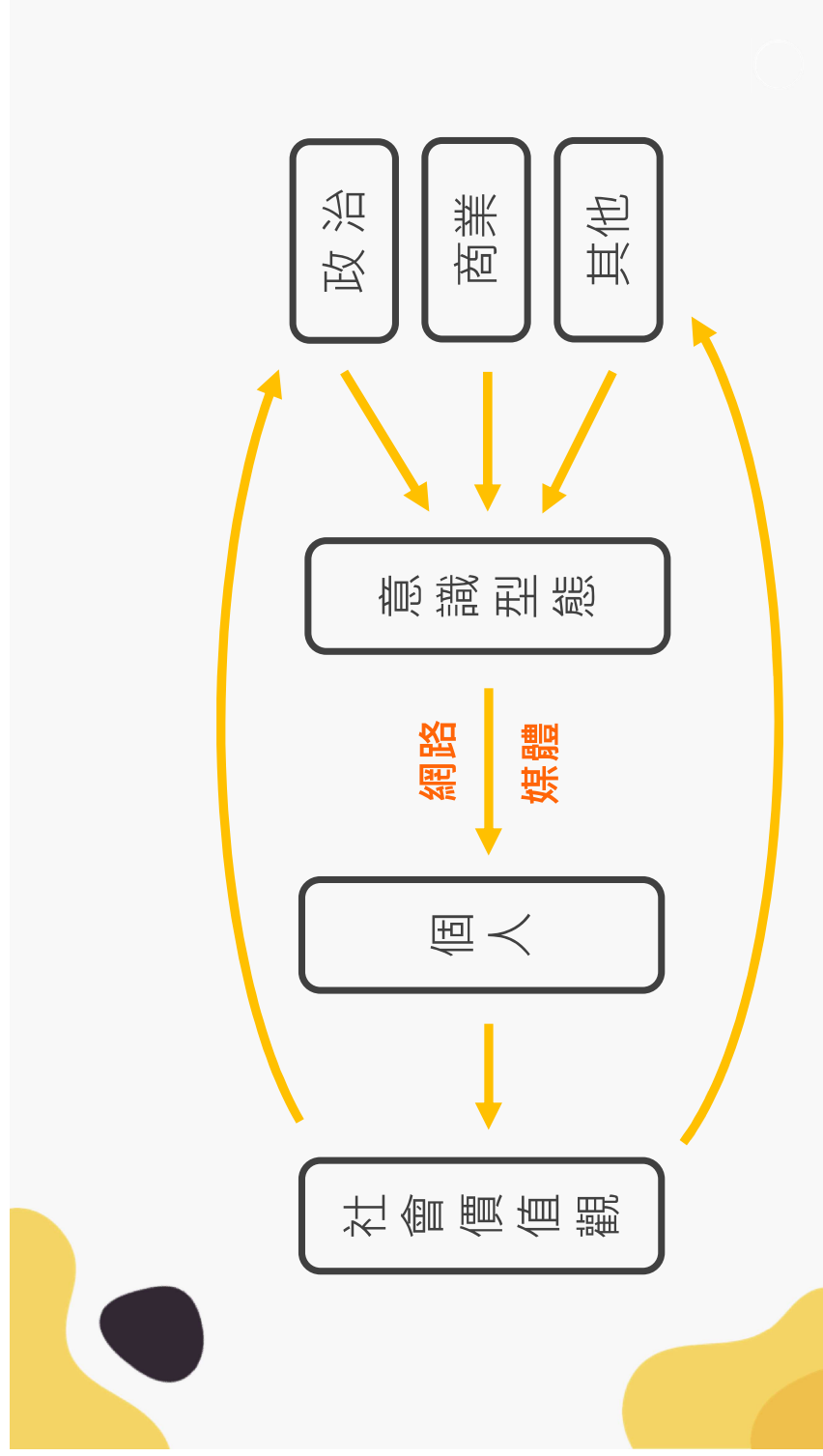
性別基模論

(整合) 社會學習論+認知發展論+文化因素

- 性別基模 (選擇注意、擴充改變、調整)
- 隨著年紀增長而改變
- 順應文化 (價值觀)
- 性別刻板印象
- 社會對性別角色的期待

媒體識讀(素養)(media literacy)

- 認識、辨識、解讀、閱讀訊息的基本能力。
- 具有辨識和了解大眾媒體對於個人**正面**和**負面影響**的知識與能力。
- 藉由不斷的**質疑**、挑戰、反省與批判，以深入而有效的獲得媒體的資訊與知識。



廣告

- 咖啡
- 廚房用品
- 汽車
- 男性演員、女性演員

男生的活動？女生的活動？

衝浪	打球	騎重機
縫紉	化妝	喝酒
跳舞	畫畫	下午茶
打電動	買網拍	逛街
組裝模型	聊八卦	抽煙
洗衣服	洗碗	修電器
煮飯	照顧小孩	倒垃圾

男女的職業有差別？

校長	醫師	看護
護士	機師	健身教練
軍人	秘書	工程師
工程師	警察	酒店公關
司機	彩妝師	木匠師傅
<u>空軍軍官</u>	企業家	<u>棒球員（裁判）</u>

媒體中的性別

男性

陽剛，有力，冷靜，有成就，控制權，自信，霸氣成為一種浪漫。即便後來的男性角色已逐漸轉型，女性仍舊是成就男性的從屬。

女性

性特徵明顯，以美貌和身體取得權力，低成就，不聰明，常成為暴力受害者，需要被拯救被保護。鮮少有女性做為拯救者或主線的劇本。

性別的親密關係『腳本』不同

童話故事 / 偶像劇

少女漫畫
感情關係
感性右腦

VS

蝙蝠俠/鋼鐵人

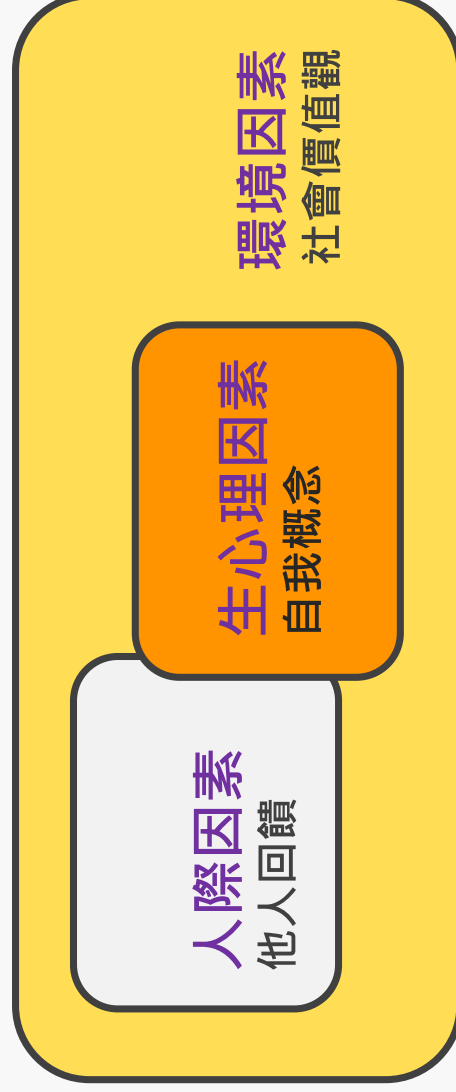
少年與漫威漫畫
自我實現、成就
理性、左腦

白雪公主、睡美人的故事放到現代會變成？

性別自我概念-->生涯發展

- 觀察、模仿學習
- 藉媒體習得：價值觀、性別角色刻板印象、以及不同性別間的對待關係，及性別的自我概念。
- 影響了不同性別可能的表現與生涯發展
(女性傾向家庭、男性傾向成就)

生涯選擇影響要素

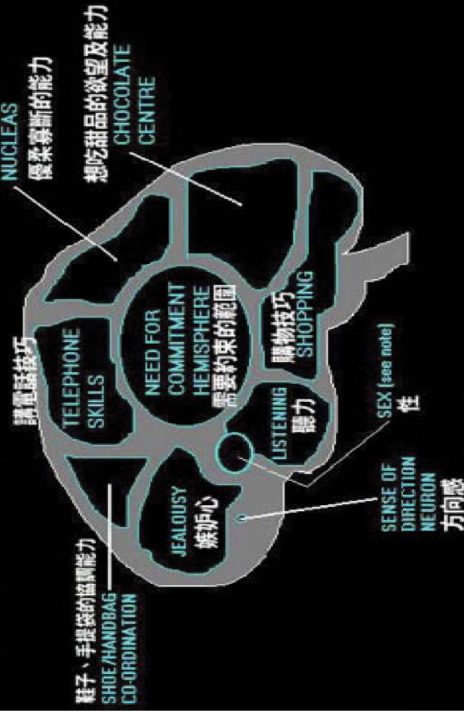


男人的大腦



FOOTNOTE: the "Listening to children cry in the middle of the night" gland is not shown due to it's small and underdeveloped nature. Best viewed under a microscope.
 「在半夜聽到小孩子哭鬧」的能力並沒有在這裡顯示出來，因為他太小了，而且這是尚未開發的潛能。最好的觀察方法是用顯微鏡來看！

女人的大腦



FOOTNOTE: Note how closely connected the small sea cell is to the listening gland.

性、別

- 生理因素：生物還是養育？生理與環境交互影響？
- 演化：物競天擇？
- 大腦構造：男人的腦 vs 女人的腦？

性、別

- (1) 認知能力：語文、數理、空間
- (2) 人格特質：自尊、攻擊
- (3) 社會行為：性觀念和性行為、從眾、情緒表達、溝通
- (4) 心理疾病：
- 男性：反社會行為、酗酒及藥物濫用（向外）
- 女性：憂鬱、焦慮、恐慌、飲食異常（向內）

二分法、單一敘事的危險性

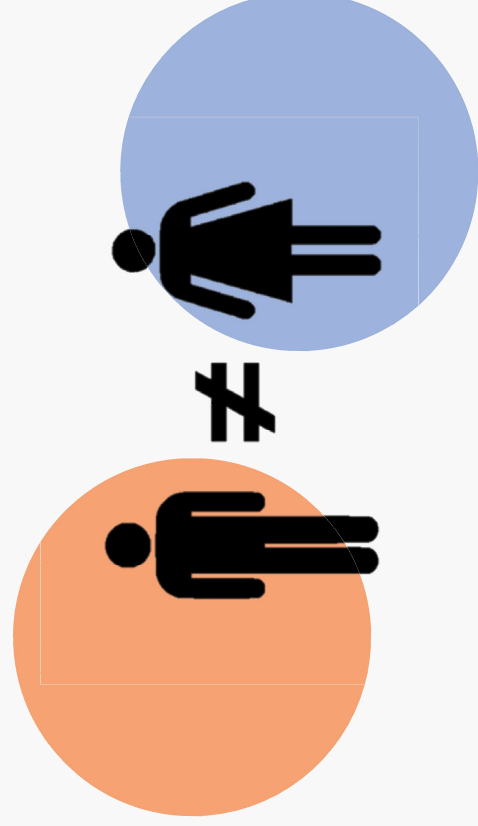
- 標籤、方向
- 判斷標準、行動指南
- 成見威嚇（stereotype threat）
- 刻板印象、偏見、污名、歧視、壓迫
- 生來如此、常態？

刻板印象 → 偏見/歧視/壓迫 → 阻礙

- 刻板印象 (stereotype)
- 性別角色刻板印象 (gender-role stereotype)

1. 容易辨識、快速理解特定群體，也過度僵化，標籤化的對待他們。
2. 女性有低估自身能力的傾向，特別是在被認為是男性優勢的領域。

當性別的展現超出框框，或是只能塞進框框內...



不符合性別腳本（生涯走向）時....

綠茶婊

母豬

宅男

單身狗

剩女

浪女

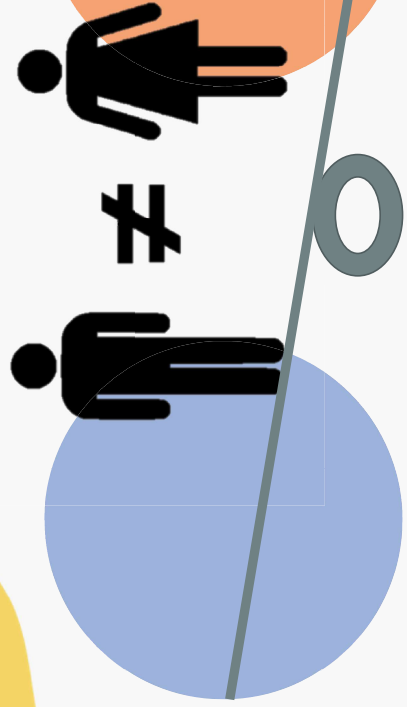
"I don't need a hero. I need a friend."
Star vs. the Forces of Evil EP08



對生涯的影響/阻礙

- 女生的成就被放大檢視，成就只靠身材與外表
- 男生有成就就是應該、沒成就是魯蛇
- 未婚與已婚女性：家庭與職場的取捨？
- 請育嬰假的男性/女性

賦權 vs 女性的價值



你的價值感來自於？別人怎麼看？

典範的意義

- 成功：他可以，你或許也可以
- 希望感
- 特定職業領域缺乏性別平衡的典範
- 不只是性別對調

性別典範討論

- Ex: STEM領域中的女性們
- 居禮夫人
- 台灣科學家馬國鳳
- 葉酸專家傅子芳
- 《關鍵少數》：凱薩琳強森 (Katherine G. Johnson)

主流價值中的女性話語權

- 女生文科 vs 男生理工？
- 女生歷史感薄弱？
- 同工不同酬：男>女
- Science: It's a Girl Thing!
- 特定領域的性別話語權差異

台灣已經很平等了？ 女性多工作51天才與男性同酬

根據2020年統計，雖然兩性薪資差距逐步下降且與美、日、韓等國相比差距較小，然而女性仍需多工作51天，年薪才與男性相同



資料來源：主計總處 中央社製圖

男女薪資差異主要原因

研究指出，造成男女薪資差距的原因除了「同工不同酬」外，「職業性別隔離」也是主要成因之一



以土木、建築、資通等各領域的工程師為例

女性合計占比僅有13%
擔任管理職的也只有14%

顯示女性不論在職業別還是職位分配上都受「隔離」

困境與阻礙

僵化的
性別價值觀

人際關係中
的性別暴力

自我概念
(生涯選擇)
受阻

我們能做什麼？

1. 自我：女性話語權、選擇權、價值感
男性鬆綁、多元選擇權
2. 人際：相互尊重、同理、理解
3. 人際與環境：覺察、有意識的發言與表達
4. 環境與自我：多元性別典範、解構二元